



美味午餐

同安國小
114.9月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章QR碼，QRcode一掃即知
原產編號：15007718

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類	熱量
1	一	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q-煮	★干片小炒 干片木耳Q-炒	什錦白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	佛手排骨湯 佛手瓜排骨S	5.6	2.4	2	2.5	735
2	二	香鬆飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	雞米花 雞米花S-炸	★芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.5	2	2.8	770
3	三	麥片飯	時蔬雞丁 雞丁S高麗菜Q-煮	★蜜燒黑干 黑豆干-燒	小瓜炒肉片 小黃瓜Q肉片S紅蘿蔔履歷-炒	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉絲S	5.5	2.5	2	2.8	749
4	四	小米飯	蒜味南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	★菜脯蛋 雞蛋Q菜脯T-炒	薑味海帶根 海帶根-炒	★味噌豆腐湯 豆腐	5.6	2.5	2	2.5	742
5	五	糙米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	甜醬雙併 貢丸S米血S-煮	芽菜肉絲 豆芽菜Q肉絲S韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	冬瓜雞湯 冬瓜Q雞丁S	5.8	2.4	2	2.5	749
8	一	燕麥飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	彩繪肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	★芹香黑輪 西芹Q黑輪Q-炒	刺瓜湯 黃瓜Q肉絲S	5.7	2.4	2	2.5	742
9	二	香Q白飯	薑汁味噌肉片 肉片S洋蔥Q-煮	地瓜薯條 甘薯條履歷-炸	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.8	2.4	2	2.8	762
10	三	什穀米飯	鹽水雞 雞丁S筍片T小黃瓜Q-煮	★三杯滷味 豆干素肚-滷	培根高麗 高麗菜Q培根S-炒	★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.6	732
11	四	★茄汁螺旋麵 麵玉米粒Q洋蔥Q絞肉S紅蘿蔔履歷	香酥豬排 豬排S-炸	★豆沙包 豆沙包S-蒸	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	金針湯 乾金針T木耳Q肉絲S	5.7	2.3	2	2.5	734
12	五	麥片飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	蒜炒海茸 海茸紅蘿蔔履歷-炒	★茄汁炒蛋 雞蛋Q豆腐-炒	★白玉肉羹湯 蘿蔔Q雞蛋Q肉羹S木耳Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.4	2	2.5	728
15	一	台式炒飯 米玉米粒Q洋蔥Q絞肉S紅蘿蔔履歷	黑椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	★海山醬油腐 油腐-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	四神湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	5.5	2.5	2	2.8	749
16	二	糙米飯	★砂鍋魚丁 魚丁Q大白菜Q-燒	古早味肉燥 絞肉碎瓜-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	★田園濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.6	2.4	2	2.6	739
17	三	燕麥飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	★黃瓜魚丸 黃瓜Q魚丸S-煮	★鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-燒	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.5	2.5	2	2.8	749
18	四	蔬食日 胚芽米飯	★銀魚干丁 干丁小魚干絞肉S-炒	★蒸蛋 雞蛋Q-蒸	柴香大根燒 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔履歷-煮	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.5	2.4	2	2.5	728
19	五	香Q白飯	家鄉燉肉 肉丁S豬腳丁S筍T-燉	★玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q-炒	翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	結頭菜雞湯 結頭菜Q雞丁S	5.7	2.4	2	2.6	746
22	一	海苔飯	燒烤雞翅 雞翅S-燒	★沙茶素雞 素雞-炒	★蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	★海芽味噌湯 海帶芽小魚干	5.5	2.5	2	2.7	744
23	二	麥片飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q-煮	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	6	2.4	2	2.8	776
24	三	小米飯	蒜味雞腿 雞腿Q-滷	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	★紅蔥老皮豆腐 油腐絞肉S-燒	★魷魚羹湯 筍T魷魚羹S雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.4	2	2.5	728
25	四	香Q白飯	麻香肉片 肉片Q豆薯Q-煮	糖醋肉丸子 獅子頭S-燒	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	5.8	2.4	2	2.6	753
26	五	胚芽米飯	★酥炸魚排 魚排Q-炸	白醬洋芋 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔履歷-煮	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	大瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	5.7	2.3	2	2.8	748
29	一	~教師節放假~									
30	二	香Q白飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	蒜炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	枕瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.7	2.4	2	2.6	746

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依霓

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：9/11(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣

※過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、乳製品」，
菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。